11.001 Bravčová pečeň na cibuli
100 porcií

Potravina	Veková skupina							
	A		B		C		D	
	Hmotnosť v kg, l, ks							
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
bravčová pečeň	6,00	5,70	7,00	6,65	8,00	7,60	9,00	8,55
olej	0,30	0,30	0,50	0,50	0,70	0,70	0,90	0,90
cibuľa	1,50	1,35	1,70	1,45	2,50	2,12	3,00	2,55
paprika červená mletá	0,03	0,03	0,05	0,05	0,08	0,08	0,10	0,10
korenie čierne mleté			0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02
soľ	0,06	0,06	0,09	0,09	0,12	0,12	0,15	0,15
majorán	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02
rasca mletá	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02	0,03	0,03
maslo	0,10	0,10	0,10	0,10	0,10	0,10	0,10	0,10
múka hladká	0,20	0,20	0,25	0,25	0,30	0.30	0,40	0,40
hmotnosť porcie v g	87		103		130		155	
hmotnosť mäsa v g	37		43		50		55	
hmotnosť šťavy v g	50		60		80		100	

Receptúra

Výrobný postup

Bravčovú pečeň umyjeme, odblaníme a pokrájame na rezance. Na oleji speníme očistenú na drobno pokrájanú cibuľu, pomletú rascu, pridáme pokrájanú bravčovú pečeň a dusíme do mäkka. Do mäkkej pečene pridáme mletú červenú papriku a zaprášime nasucho opraženou múkou. Podľa potreby zriedime vodou, dochutíme majoránom, čiernym mletým korením a povaríme. Solíme až nakoniec, zjemníme maslom a varíme ešte 20 minút.
Príloha: dusená ryža, tarhoňa, zemiaky varené a zeleninové šaláty.

Nutričné zloženie 1 porcie

veková skupina	energetická hodnota		bielkoviny	tuky	kyselina linolová	sacharidy	Vláknina	vápnik	železo	vitamíny				
										A	B_1	B_2	C	E
	kJ	kcal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg

A	500	120	11,97	6,1	1,8	4,0	0,5	13,4	8,8	5,583	0,2	2,0	13,3	9,6
B	636	153	14,00	8,5	3,1	4,7	0,5	15,4	10,2	6,513	0,2	2,3	15,4	11,2
C	786	189	16,14	10,9	4,3	6,1	0,8	21,8	12,0	7,443	0,2	2,6	18,1	12,8
D	938	225	18,28	13,3	5,5	7,5	0,9	25,8	13,5	8,373	0,3	3,0	20,6	14,4